

**TECNICAS DE RELAJACION Y CONCENTRACION**

**(Asignatura optativa)**

**2023-2024**

**Profesor: Cristóbal Lorient Zamora**

**Conservatorio Profesional de Música "Arturo Soria".**

## 1- Objetivos

### 1. A- Objetivos generales

- Formarse una imagen ajustada de sí mismos, de sus propias características físicas.
- Conocer el origen de la ansiedad, tanto a nivel filogenético como ontogenético.
- La virtud de la vida equilibrada: requisitos corporales y mentales para la relajación y concentración.
- Comprender cómo actúa la ansiedad, en qué situaciones y bajo qué circunstancias.
- Explicar los tres ejes de la ansiedad: cognitiva, motórica y fisiológica.
- Técnicas para el control de la ansiedad (cognitiva, motórica y fisiológica)
- Aprender a controlar la respiración como medio de relajación, conociendo sus tipos y formas.
- Utilizar la relajación como herramienta cotidiana que ayude a controlar las situaciones de estrés (actuación en público, pruebas, exámenes, etc.)
- Aprender técnicas que ayuden a visualizar con antelación el momento de exposición al público.
- Conocer y ejercitar la técnica de Relajación de Jakobson, y aplicarla a situaciones de ansiedad
- Aplicar las técnicas de reducción de la ansiedad a la ejecución escénica.

### 1. B- Objetivos terminales

1-. Entrenarse en el hábito de las estrategias para la reducción de la ansiedad escénica, principalmente.

2-. Aplicar estrategias de reducción del stress en los momentos y situaciones necesarias.

## 2- Contenidos

- Estudio y aprendizaje del constructo de la Ansiedad (Primer trimestre).
  - o 1-. Origen, manifestaciones reales e imaginarias.
- Entrenamiento en técnicas para la reducción de la Ansiedad (Segundo trimestre).
  - o 1-. Técnicas para la reducción de la ansiedad cognitiva
  - o 2-. Técnicas para la reducción de la ansiedad motórica
  - o 3-. Técnicas para la reducción de la ansiedad fisiológica

- Entrenamiento y aplicación de las técnicas (Tercer trimestre).

1-. Aprendizaje de la técnica de respiración diafragmática

2-. Aprendizaje de la técnica de relajación de Jakobson

## 3- Metodología

**3. 1- General- (No hay Repertorio)** La asignatura se imparte mediante el diálogo participativo un conocimiento teórico de la ansiedad y de sus manifestaciones, para posteriormente conocer

técnicas para su control o reducción, y en último lugar, entrenarse y ejercitarlas, al menos algunas de ellas, especialmente la respiración diafragmática y la relajación de Jakobson. Se tendrá en cuenta la diversidad del alumnado en la temporalización de los contenidos. El profesor realizará Adaptaciones Curriculares no significativas, si lo estime oportuno (Ver apartado Atención a la Diversidad).

### **3. 2-. Distribución temporal: Secuenciación y Temporalización.**

Primer trimestre:

- Conocimiento de la Ansiedad. Formas de vida saludables: la vida equilibrada.
- Tres manifestaciones de la ansiedad
- La curva de la ansiedad: la U invertida.

Segundo trimestre:

- Conocimiento de las técnicas de control de la ansiedad más habituales. Puesta en práctica mediante ejemplos.

Tercer trimestre:

- Ejercicio y entrenamiento de las técnicas, especialmente respiración diafragmática y Técnica de Jakobson.

### **3.3-. Recursos didácticos**

#### **3.3.a. Materiales y recursos didácticos**

- Exploración y análisis guiado por el profesor de distintos recursos disponibles en la World Wide Web.
- Labor de introspección para conocer los estados de ansiedad no deseados.
- Labor de introspección para reconocer los estados de bienestar asociados a la reducción de la ansiedad mediante las técnicas al uso.
- Conversaciones entre el alumnado y profesor para obtener los conceptos más importantes

Mediante esta metodología, se pretende dotar al alumnado de los conocimientos necesarios para que dentro de las técnicas tratadas desarrollen sus propios hábitos de relajación, aprendiendo a trabajar con su respiración (y relajación muscular), y adquiriendo recursos propios para superar la ansiedad escénica.

#### **3.3.b. Audiciones, recitales, funciones, trabajos u otras actividades complementarias**

El curso se desarrollará de forma eminentemente práctica principalmente en el tercer trimestre. Los alumnos se implicarán desde el primer momento en una dinámica de trabajo cuyo primer componente será la utilización diaria de las prácticas llevadas a cabo en clase. A través de estas prácticas tomarán conciencia de las posibilidades de su propio cuerpo y de los riesgos que conlleva una utilización inadecuada del mismo.

#### **3.3.c-. Recursos didácticos**

Para la impartición de esta asignatura se requiere un aula lo suficientemente amplia como para que los alumnos puedan estar cómodamente sentados en sillas, teniendo un espacio de separación de al menos 1 metro y medio entre cada una de ellas.

También es conveniente que asimismo se disponga de una colchoneta por alumn@, para poder realizar ciertos ejercicios con mayor comodidad. El número mínimo de alumn@s será de cuatro, y en función del espacio disponible se podrá ampliar la ratio hasta diez o doce, siendo recomendable que el grupo no exceda de doce alumnos.

Es conveniente que los alumnos asistan con ropa y calzado cómodo.

**3.4.- Actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes.** Los alumnos que cursen la asignatura por primera vez podrán ser calificados de dos maneras: si pierden la evaluación continua o si no la pierden (Véase más abajo).

**3.5. Propuestas de programación de actividades coordinadas con otros departamentos.** No hay

**3.6. Medidas de atención a la diversidad.** 1-. Normativa Vigente (Estatal y Autonómica).

A-. Normativa estatal. Obligatoriedad de la atención a la diversidad en todos los centros educativos. La ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su Artículo 62.2, establece: “Dicho proyecto [educativo] estará enmarcado en unas líneas estratégicas y tendrá en cuenta las características del entorno social, económico, natural y cultural del alumnado del centro, así como las relaciones con agentes educativos, sociales, económicos y culturales del entorno. El proyecto recogerá, al menos, la forma de atención a la diversidad del alumnado, medidas relativas a la acción tutorial los planes de convivencia y de lectura y deberá respetar los principios de no discriminación y de inclusión educativa como valores fundamentales, así como los principios y objetivos recogidos en esta Ley y en la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, Reguladora del Derecho a la Educación, especificando medidas académicas.

B-. Normativa autonómica-. La Conserjería de Educación de la Comunidad de Madrid ha aprobado el decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid, que afirma: “El reconocimiento a las diferencias individuales del alumnado caracteriza a una sociedad plural y constituye un valor positivo en términos educativos. Las capacidades, habilidades, fortalezas, ritmos, intereses de aprendizaje, cultura, edad y competencia curricular, así como otras circunstancias sociales o personales de los alumnos, constituyen una realidad educativa única que debe ser analizada y atendida desde el respeto y la comprensión de las diferencias.”. Es obligación del centro reconocer las diferencias individuales del alumnado, tal y como señala el artículo 4.1 de este decreto: “El centro docente arbitrará para el análisis, planificación y desarrollo de las actuaciones relacionadas con la atención a las diferencias individuales, medidas organizativas, curriculares y metodológicas, diseñará estrategias que garanticen una respuesta que incluya a todo el alumnado y precisará los indicadores que faciliten el seguimiento y la evaluación de esas prácticas (...), y el 4.2 afirma: “Los centros docentes, en el ámbito de su autonomía, promoverán una organización flexible de los espacios y de los tiempos, dentro de los límites establecidos en la normativa vigente, y acordarán los métodos pedagógicos más adecuados para responder a la diversidad del alumnado.

Sin embargo, al no reconocerse en este decreto autonómico la singularidad del alumnado de los Conservatorios Profesionales de Música, es imprescindible aplicar la normativa estatal -arriba señalada- del alumnado que cursa estudios reglados y no obligatorios, como el Bachillerato o la Formación Profesional.

La ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su Artículo 62.2, establece en el artículo 35.3: “En la organización de los estudios de Bachillerato se prestará especial atención a los alumnos y alumnas con necesidad específica de apoyo educativo. A estos efectos se establecerán las alternativas organizativas y metodológicas y las medidas de atención a la diversidad precisas para facilitar el acceso al currículo de este alumnado.»

Por tanto, concluimos que las medidas de atención a la diversidad de los alumnos que cursan estudios reglados y no obligatorios son *ordinarias*.

2-. Dos tipos de medidas de atención a la diversidad, que son de carácter *ordinario* (aplicables al alumnado de las etapas Elemental y Profesional del Conservatorio).

2.1-. Alternativas organizativas y metodológicas

2.2-. Medidas que faciliten la adaptación al currículum (Adaptación curricular), que pueden

ser de dos tipos:

2.2.1-. Adaptaciones de acceso: modificaciones referidas al espacio, al tiempo, a los recursos materiales o de comunicación. No siempre afectan a los elementos curriculares porque el alumno en ocasiones puede acceder al currículo ordinario.

2.2.1-. Adaptaciones no significativas del currículo: que pueden ser relativas a la metodología, o relativas a la adecuación del repertorio a las capacidades/competencias del alumno, siempre y cuando alcance los Objetivos de Aprendizaje establecidos en la normativa.

Quedan recogidas estas actuaciones en el Plan de Orientación del Centro, cuya redacción es competencia del Jefe del Departamento, establecido en el Artículo 23.a, del Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid.

El Plan de Orientación está incluido en el presente Proyecto Educativo de Centro, tal y como especifica el decreto 8/2022, de 16 de marzo, ya mencionado, en el artículo 2.m: “Las normas de organización y funcionamiento, el plan de convivencia, el plan de acción tutorial, el plan de orientación, en su caso y la estrategia digital del centro”.

## 4. Evaluación

**4.1. Procedimiento de evaluación ordinaria.** Si el alumno falta más de tres clases, con o sin justificación, perderá la evaluación continua. Lo demás es ordinaria.

### 4.1. Criterios de calificación

Se contemplarán los siguientes criterios de evaluación:

- . Criterio 1-. Asistencia y participación en clase.
- . Criterio 2-. Grado de comprensión de los contenidos impartidos en clase.

**Criterio 1:** Asistencia y participación. Este criterio es imprescindible: La asistencia -no faltar más de tres días- y la participación en clase son dos criterios necesarios para aprobar. De no cumplirse, no se tendrán en cuenta los dos criterios siguientes.

9-10 El alumno ha asistido a clase durante toda la evaluación y si ha faltado, lo ha hecho ha sido en tres o menos ocasiones. Además ha participado activamente en los debates y conversaciones de la clase, demostrando interés, implicación y reflexión.

7-8 El alumno ha asistido a clase durante toda la evaluación y si ha faltado, lo ha hecho ha sido en dos o menos ocasiones. Ha participado activamente en los debates y conversaciones de la clase.

5-6 El alumno ha asistido a clase durante toda la evaluación y ha faltado tres ocasiones. Por lo demás, apenas ha participado en los debates y conversaciones de la clase.

3-4 Ha faltado más de tres ocasiones a clase en el trimestre.

0-2 Ha faltado más de tres ocasiones a clase en el trimestre y apenas ha mostrado interés por participar en clase.

**Criterio 2.** Décimas de punto. Grado de comprensión de los contenidos impartidos en clase.

9-10 El alumno muestra la capacidad de obtener, entender, analizar y sobre todo, aplicar los contenidos explicados. con profusión y profundidad los contenidos.

7-8 El alumno muestra la capacidad de realizar un análisis de los aspectos relevantes de los contenidos. El alumno es capaz de estructurar adecuadamente sus ideas desarrollando, por lo general, argumentaciones lógicas y bien fundamentadas.

5-6 El alumno muestra la capacidad de realizar un análisis de algunos de los aspectos relevantes del tema, pero el grado de profundidad no es elevado. El alumno a veces es capaz de estructurar adecuadamente sus ideas en torno a sus opciones, si bien no siempre las argumentaciones resultan expresadas con la suficiente lógica o no están suficientemente bien fundamentadas.

3-4 El alumno no analiza con la suficiente profundidad los aspectos fundamentales de la asignatura. El alumno no logra expresar sus ideas con suficiente claridad ni justifica adecuadamente sus argumentos.

0-2 El alumno no realiza las actividades propuestas o sólo aborda muy superficialmente los aspectos de la asignatura.

#### 4.1.2-. Actividades de evaluación

La asistencia -no se puede faltar más de tres días, justificados o no- y la participación en clase son dos criterios imprescindibles para aprobar. La información recogida permitirá al alumno ser consciente de su propio progreso y permitirá al profesor tomar las decisiones necesarias relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La impartición de contenidos quedará recogida en el diario de clase.

La evaluación formativa se realizará a través de la valoración de las tareas realizadas. La evaluación sumativa, realizada al término del curso, tendrá en consideración el grado de consecución de los objetivos marcados para el curso.

Criterios de calificación:

La asistencia -no faltar más de tres días en cada evaluación, de forma justificada o no- y la participación en clase son dos criterios imprescindibles para aprobar las evaluaciones.

Para recuperar una evaluación, se podrá realizar un examen de todos los contenidos impartidos en ella. Si se suspenden dos o más evaluaciones, deberán realizar un examen del libro o libros se menciona(n) abajo.

Quienes hayan aprobado las tres evaluaciones, la calificación final será la de la última evaluación, en la que se tendrá en cuenta, las calificaciones de las dos evaluaciones anteriores y la tercera; en todas ellas, los criterios de evaluación será:

Trabajo I: Asistencia y participación: 90%

Trabajo II: Grado de conocimiento de la asignatura 10%

La nota final de curso será la reflejada en la 3ª evaluación y en la final, en la que se recogen todos los objetivos y contenidos del curso, garantizando así el proceso de evaluación continua, sumativa, formativa e integradora.

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación, deberán realizar un examen de los contenidos impartidos en dicho trimestre. Si han suspendido más de dos, harán el examen de dicho libro.

#### 4.2-. Procedimiento para la obtención de la matrícula de Honor.

La matrícula de honor se obtiene realizando un examen de toda la asignatura. Si se presentara más de un alumno, y dependiendo del número de matrículas posibles, se calificará a

quién o quiénes hayan obtenido mejor calificación.

#### **4.3-. Evaluación extraordinaria de junio**

Quienes hayan suspendido la evaluación ordinaria de junio, deberán realizar un examen del [libro](#), *El juego interior del Stress*, de Timothy Gallway, 2013, editorial Sirio. Si el alumno quisiera escoger otro libro, podría hacerlo siempre y cuando esté vinculado con los contenidos de la asignatura y tenga el consentimiento por escrito del profesor.

**4.4. Procedimiento de evaluación de asignaturas pendientes** (Igual que la evaluación extraordinaria de junio)

**4.5. Prueba sustitutoria por pérdida del derecho a la evaluación continua** (Igual que la evaluación extraordinaria de junio)

**5. Pruebas de acceso (no hay)**